

食習慣と自己申告による便秘の関連： 18～20 歳の女子学生 1705 人の横断研究

村上健太郎¹、大久保公美²、佐々木敏² (¹静岡県立大学大学院、²国立健康・栄養研究所)

便秘はとても一般的な病気で、便秘に悩んでいるひと
もたくさんいるのではないかと思います。便秘を予防し
てくれる食習慣が明らかになれば素晴らしいことですが、
便秘と食習慣の関係を科学的に調べた研究は欧米諸国
を含めても意外に少なく、日本人を対象とした研究はほ
とんどないのが現状です。そこで、ふつうに生活する日
本人において、食習慣が便秘と関係しているかどうかを
調べてみました。

調査に協力してもらったのは、18～20歳の女子大学生
1705人です。質問票(DHQ)を使って、過去1か月間に食べ
たものを詳しく尋ねました。便秘の判定には、「便秘がち
なほうですか?」という質問を用い、3つの選択肢(「はい
」、「少し」、「いいえ」)の中から「はい」を選んだひと
を便秘とみなしました。

この調査では、全体の26%(436人)のひとが便秘とみ
なされました。一般に食物繊維は便秘を予防すると考え
られていますが、今回は、図1に示すように、食物繊維摂
取量が多いほど、便秘が少なくなるということはありません
でした。食物繊維の効果は、摂取量が比較的少ない
集団(今回の平均値は1日あたり12.0g)では期待できない
のかもしれません。

一方、便秘と関係がありそうな食品がいくつかありま
した。図2に示すように、ごはんの摂取量が多いほど、便
秘のひとが少なくなっていました。ごはんを主食とする
集団において、ごはん便秘の関係を示唆する研究は今
までもいくつかあり、もしかしたらほんとうにそうなの
かもしれません。そのほかの食品では、コーヒー摂取量
が多いほど、便秘のひとが少なくなっていました。反対に、
お菓子の摂取量や緑茶・ウーロン茶の摂取量が多いほど、
便秘のひとが多くなっていました。しかし、これらの食品
と便秘の関係を示す研究はほかにはないので、まだはっ
きりとしたことは言えそうにありません。

科学研究において最も重要なのは、結果ではなく、
研究方法の質です。この研究で使用した食習慣に関する
質問票は、より正確と考えられる食事記録やその他の食
事摂取量の生体指標と比較した基礎研究において、その
有用性が科学的に証明されているものです。また、「便秘
がちなほうですか?」という質問を、客観的な14日間の
排便日記と事前に比較して、この質問を使えば、ある程
度は便秘かどうかを正しく判定できるということを確認
できました。さらに、便秘と関係しそうな、食習慣以外の生

活習慣(運動習慣、喫煙、アルコール摂取)やそのほかの
要因(居住地域、居住地域の規模、肥満度)も食習慣や便
秘と同時に尋ねておいて、このような要因が便秘に与え
る影響を統計学的に取り除いた上で、食事と便秘の關係
を調べています。このように、今回の研究の質はかなり高
いと考えてよいでしょう。

ただし、どんな研究でも、それ1つでは科学的な根拠と
してはじゅうぶんではありません。日本人を対象としたて
いねいな研究がもっとたくさん行われなければならない
のは言うまでもないでしょう。

出典: Murakami K, Okubo H, Sasaki S. Dietary intake
in relation to self-reported constipation among
Japanese women aged 18-20 years. Eur J Clin Nutr
2006;60:650-7.

